VIVIR [+] DOMINICAL

EDICIÓN #047 | 01 DE DICIEMBRE DE 2013

nutrición
¿Platos 'light' para estas fiestas?

actualidad
El Día Internacional de los Derechos Humanos



CACAO EL ALIMENTO DE LOS DIOSES

Los beneficios del chocolate para la salud

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ



En esta temporada de abundancia calórica, merece la pena seguir algunas recomendaciones para comer sin remordimiento, entre ellas planificar las comidas y reemplazar ingredientes por otros con menos grasas y azúcares.

¿PLATOS 'LIGHT' PARA ESTAS FIESTAS? LOS EXPERTOS OPINAN | Pág. 14



en la portada
FOTOGRAFÍA POR *Fotolia*
CONCEPTO *Vanessa Crooks*

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

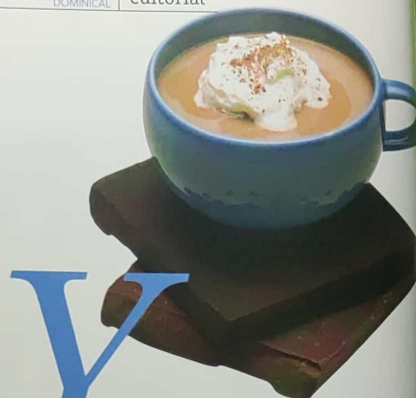
Presidente LUIS NAVARRO LINARES
Directora LOURDES DE OBALDÍA
Director Asociado ROLANDO RODRÍGUEZ B.
Subdirector y editor ejecutivo FERNÁN MOLINOS

Editor
TAMARA DEL MORAL
Redactores
TAMARA DEL MORAL
ANAXIMENA ESQUIVEL OLMOS
MELISSA PINEL Z.
Editor General Gráfico
RICARDO J. BERMÚDEZ
Diseño Editorial
VANESSA CROOKS
PAOLA YING

Fotografía
LA PRENSA Y SERVICIOS INTERNACIONALES
Colaboradores
OLGA DE OBALDÍA
GERARDO GANDSAS
LOWIS RODRÍGUEZ
Corrección
DEPARTAMENTO DE CORRECCIÓN
Producción
COLOR Y FOTOMECÁNICA, ROTATIVA E INSERCIÓN

Gerente General JUAN CARLOS PLANELLS
Gerente de Mercadeo SUDY SALENCE
Gerente de Publicidad ISMARI PIMENTEL
Departamento Comercial
Teléfonos para ventas: (507) 323-7283 / (507) 323-7284
Correo electrónico: ventas@prensa.com





Y se termina el año. Es tiempo de hacer limpieza, cambios y un balance entre los logros y los pendientes, entre lo bueno y lo malo, y plantearse nuevas metas para el próximo año.

Pero ante tanta oferta comercial, también hay que hacer un balance en los gastos e ingresos, y en lo que comemos y las calorías que quemamos.

Este mes está repleto de detalles y no faltarán las tazas con chocolates, canastas con *brownies*, *cupcakes* y cajas de bombones. Pero si bien al chocolate se le atribuyen muchos beneficios para la salud, principalmente gracias a los antioxidantes que contiene su materia prima, el cacao, hay que consumirlo con moderación para no pasarse en calorías. Además, no todos los chocolates contienen el mismo porcentaje de cacao.

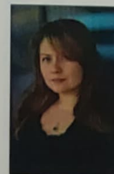
Y en ese camino hacia el exceso de calorías también entran los tamales y otras comidas tradicionales de fin de año. Sin embargo, según los expertos, es posible comer platos *light*, ricos y nutritivos para evitar subir unos kilos durante las fiestas.

Otro tema importante es el de los derechos humanos. Olga de Obaldía nos da un pantallazo sobre este tema, que en Panamá muestras avances, pero también retrocesos.

Esperamos que disfruten esta edición y que tengan un excelente fin de semana.

¡Saludos!

[+]



EDITORA
Tamara Del Moral
tdelmoral@prensa.com

Porciones. La base del chocolate es el cacao, rico en antioxidantes. Preste atención a la cantidad de grasa y azúcar que contiene esta golosina. No se recomienda consumir más de 50 gramos o 1/3 de una barra para evitar un exceso de calorías. FOTOLIA

salud_ #Chocolate



el alimento de los dioses

En diciembre se suele regalar chocolates en todas sus presentaciones. Pese a sus potenciales beneficios para la salud, la moderación es importante.

Tamara Del Moral • tdelmoral@prensa.com

Besos, *brownies*, *cupcakes*, bombones, trufas, pirulines, en tabletas, oscuro, con leche, licor o frutas y como bebida caliente. En diciembre, el chocolate es el rey de las golosinas. Abunda en canastas y arreglos navideños, apoderándose de escritorios y mesas, endulzando el paladar y el estado de ánimo. Es protagonista en los juegos de "amigo secreto", se comparte con los compañeros y en familia. Pero la dulce realidad es que aporta calorías extras a la dieta, sobre todo si se consume en exceso.

El chocolate posee propiedades emolientes e hidratantes que lo hacen ideal en tratamientos de belleza, pero también se le atribuyen diversos beneficios para la salud, entre ellos, una reducción de los factores de riesgo de enfermedades cardíacas, un efecto dilatador en las arterias, acción antiinflamatoria y una mejora en el flujo sanguíneo en el cerebro.

sigue [+]

[+]

También se dice que induce la producción de serotonina, mejorando el estado de ánimo.

La base del chocolate es el cacao. Numerosas plantas y frutas, entre ellos el cacao, el té y las uvas, contienen unos compuestos químicos llamados polifenoles, que son antioxidantes. La nutricionista Laura Turner explica que estas sustancias protegen las células de los radicales libres (que se asocian al envejecimiento y muerte celular) y tienen un efecto sobre la salud cardiovascular. "Hay estudios que sugieren que podría duplicar las células que se relacionan con la reparación y mantenimiento de los vasos sanguíneos. Estos mismos beneficios se podrían obtener sobre nuestro cerebro, ya que mejoraría la circulación sanguínea en este órgano y pudiese mejorar nuestra memoria".

Investigaciones, realizadas por el doctor Norman Hollenberg de Estados Unidos en personas de buena salud de más de 50 años, han mostrado una mejora del flujo sanguíneo en el cerebro en quienes consumieron una bebida rica en flavonoides (los polifenoles presentes en el cacao). El Dr. Hollenberg también ha estudiado los efectos del cacao sobre los indígenas guna, que consumen regularmente una bebida de cacao y no tienden a sufrir hipertensión arterial ni degeneración cerebral.

Incluso, se debate el efecto del chocolate en la dieta y el aumento de peso, y si induce la producción de cortisol y la sensibilidad a la insulina.

En el estudio **Association between chocolate consumption and fatness in European adolescents**, publicado en octubre pasado por la

sigue [+]



Placer y malestar. *La composición química del chocolate le confiere sus propiedades. A algunas personas les produce migraña.* FOTOLIA

EXISTE MUCHO INTERÉS EN EL ROL POTENCIAL DEL CHOCOLATE EN LA PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR.

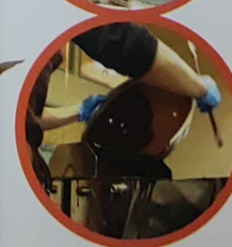




Antioxidantes. *La calidad de los granos de cacao, los procesos a los que se hayan sometido tanto los granos como el chocolate y las condiciones de almacenamiento influyen en la cantidad de flavonoides que contengan.* NYT IMAGES







Chocolate:

UN REGALO DE AMÉRICA PARA EL MUNDO

Por: Dra. Myriam Fernández Ortega

Antes de que los conquistadores españoles llegaran a América, ya los nativos de nuestro continente consumían una bebida elaborada con la semilla del cacao (*Theobroma cacao*).

En el viejo mundo, la pasta de cacao fue endulzada y aromatizada y se convirtió en alimento de prestigio social. Cuenta la historia que después los europeos elaboraron el chocolate sólido, y al mezclarlo con leche y otros ingredientes iniciaron la inmensa variedad de chocolates que hoy conocemos.

El cacao solo crece en climas tropicales, pero el mundo entero conoce el chocolate. Con diferentes proporciones de los tres ingredientes básicos: pasta, manteca de cacao y azúcar, se elabora desde la cocoa en polvo, con poca grasa, el chocolate negro, con poca azúcar, hasta el chocolate blanco, a base de manteca de cacao.

El chocolate está asociado al placer, al amor, a los buenos momentos; sin embargo, para otros significa migraña o calorías en exceso. Tanto sus fanáticos como sus enemigos tienen razón. En la composición química está la respuesta.

Un tercio del peso del chocolate es grasa y la mitad de esta grasa es saturada. Lo curioso es que por su contenido en ácido oleico (el ácido graso monoinsaturado predominante en el aceite de oliva), el chocolate sólido se derrite fácilmente a la temperatura corporal, es decir, en la boca, donde se inicia el placer de los amantes del chocolate y el tormento de algunas personas cuya sensibilidad a la tiramina y a otras aminas que contiene les produce migraña.

Para muchos, un chocolate es sinónimo de experiencia placentera, una muestra de afecto, una recompensa. *¿Por qué?* Probablemente, se debe al contenido de triptófano, aminoácido precursor de la serotonina, a la presencia de anandamida y a la liberación de endorfinas, que son neurotransmisores asociados a sensaciones de bienestar.

Quienes cuentan kilocalorías y cuidan su dentadura, se alejan del chocolate porque con solo 100g podrían recibir más de 400kcal de un alimento dulce y pegajoso que haría feliz a la flora bacteriana de sus dientes.

Pero también están los defensores del chocolate que conocen el efecto antioxidante protector de los polifenoles, que abundan en este 'alimento de los dioses'. Por eso afirman que el chocolate es un alimento para el corazón, porque previene enfermedades del sistema cardiovascular, entonces al consumirlo, ¿cómo no se va a alegrar el corazón? Si además contiene teobromina, un alcaloide pariente de la cafeína que estimula directamente al sistema nervioso.

En esta época de fin de año, reina el chocolate. Si usted es "chocoadicto" disfrútelo... ¡con moderación! Pedacito a pedacito sentirá mejor el placer, y si puede elegir el color, recuerde que mientras más negrito es más bendito.

EL CACAO Y **EL CHOCOLATE**

El cacao ha sido apreciado por el ser humano desde hace más de 2 mil años. Hoy día, diversos estudios señalan que algunas sustancias contenidas en el cacao aportan beneficios a la salud. Pero no es lo mismo cacao que chocolate.

[+]

revista **Nutrition**, investigadores del Departamento de Fisiología de la Escuela de Medicina de la Universidad de Granada, España, concluyeron que un mayor consumo de chocolate en adolescentes europeos estaba asociado a menores niveles de grasa total y central en el cuerpo, según su índice de masa corporal y la circunferencia de la cintura.

En el estudio participaron mil 458 adolescentes (de 12.5 a 17.5 años) que forman parte del proyecto de investigación europeo HELENA-CSS (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence). Sin embargo, el estudio no implica que comer chocolate adelgace.

DIVERSOS ESTUDIOS SUGIEREN QUE EL CACAO CONTRIBUYE A LA SALUD CARDÍACA Y A REDUCIR LA PRESIÓN ARTERIAL.

A largo plazo, se requieren más investigaciones sobre los potenciales beneficios de este manjar, pero como indica un artículo publicado por los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos, controlar qué cantidad de chocolate ha comido la gente a través de los años y dar seguimiento por un período largo no es tarea fácil.

NO TODOS SON IGUALES

La nutricionista Laura Turner indica que para que el chocolate se considere como alimento funcional, es decir, con efectos beneficiosos para la salud, debe tener al menos 70% de cacao.

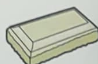
Comparación entre los tres principales tipos de chocolate:



Chocolate negro*
Contiene licor y manteca de cacao y azúcar.
Su contenido de cacao varía entre 30% y 80%.
El contenido de cacao en el chocolate negro 'dulce' puede ser tan bajo como un 20%.



Chocolate de leche
Contiene licor y manteca de cacao, azúcar y sólidos lácteos.
Su contenido de cacao puede ser por lo menos, un 10%, con no menos de 12% de sólidos lácteos.



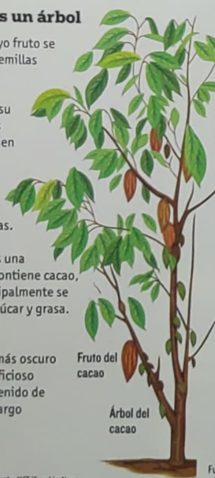
Chocolate blanco
Contiene cacao, manteca, azúcar y sólidos lácteos.
Sin contenido de cacao, debe tener por lo menos 20% de manteca de cacao y 14% de sólidos lácteos.

El cacao es un árbol

tropical de cuyo fruto se obtienen las semillas con las que se elabora el chocolate. En su estado puro es amargo y bajo en grasas, y se puede usar para realzar el sabor de las comidas y salsas.

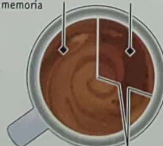
El chocolate es una golosina que contiene cacao, pero que principalmente se compone de azúcar y grasa.

*El chocolate más oscuro es el más beneficioso y a mayor contenido de cacao, más amargo es su sabor.



Chocolate para el cerebro

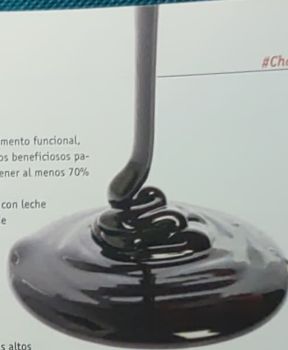
Dos tazas de chocolate caliente al día pueden mejorar la memoria de personas de edad avanzada. Un estudio de un mes con 60 voluntarios*, con edad promedio de 73 años, halló mejor flujo sanguíneo al cerebro en aquellos con estrechamiento de las arterias



Acoplamiento neurovascular: El grupo que experimentó mejor flujo sanguíneo también mostró mejoría de 30.5% en memoria y habilidades de razonamiento

Fuente: Academia Estadounidense de Neurología
*No sufrían de demencia

Infografía La Prensa / **fuente** MCT/GraphicsNews



Los chocolates con leche o blancos tienen de 40% a 50% de cacao (o menos) y mucho más azúcar que el chocolate negro (**ver infografía**).

Los niveles más altos de flavonoides se encuentran en el polvo de cacao natural (no aquel que viene endulzado), luego en el chocolate para hornear sin azúcar y el chocolate oscuro; mientras que el chocolate con leche, chocolate blanco y el sirope de chocolate son los que menos tienen. También influyen en la cantidad de flavonoides presentes en el cacao, la calidad de los granos y los procesos a los que se hayan sometido. Usualmente, durante el procesamiento de los granos, una gran parte de los flavonoides es removida para quitarles el sabor amargo.

En todo caso, conviene tener moderación, porque el chocolate es alto en calorías, especialmente aquellos con nueces y otros ingredientes añadidos. Se debe verificar la cantidad de calorías, el contenido de grasas y de azúcar y preferir los chocolates más oscuros o amargos.

"En estas fiestas no debemos olvidar que hay que disfrutar con moderación y conciencia de que solamente comemos para vivir", concluye Turner. "La cantidad de chocolate que debemos comer es de unos 50 gramos (aproximadamente 1 1/2 onza) o, si partimos una barra de chocolate regular en tres pedazos, equivaldría a 1/3 la porción".

COSTA DE MARFIL ES EL PRIMER PRODUCTOR MUNDIAL DE CACAO Y GHANA, EL SEGUNDO.



Dulces regalos. *Para las fiestas de fin de año se acostumbra a regalar y ofrecer bombones de chocolate, pero no se debe abusar de su consumo.*

FOTOLIA



Ensalada. *Atún con aguacate y hierbas aromáticas con aceite de oliva, de Maito.*

GABRIEL RODRÍGUEZ | LA PRENSA

¿Platos 'light' para fiestas?

Los expertos opinan

Es posible preparar recetas sabrosas y bajas en calorías, que no necesariamente requieren horas en la cocina.

Anaximena Esquivel Olmos • aesquivel@prensa.com

La celebración navideña en Latinoamérica es una tradición heredada de nuestros antepasados (españoles, portugueses, italianos, etc.) cuya gastronomía se mezcló con la nativa y la de los esclavos africanos que fueron traídos al continente. Cada familia tiene su forma de conmemorar la Navidad y el Año Nuevo, pero un denominador común es que se reúnen para festejar en grande con copiosas recetas tradicionales donde abundan los carbohidratos, bebidas alcohólicas, dulces y más *hor d'oeuvres*. Y no conformes con comer en exceso en casa, nos pasamos saltando de una reunión familiar a otra, o visitando amistades, y seguimos el festín.

En Panamá no pueden faltar los tamales, bollos, carnes, mariscos, ensalada de papas, pan de rosca, nueces y el arroz con guandú (¿alguien se come las manzanas y peras de la mesa?). Y la canela, pasitas, piñas y clavitos de olor para aderezar cualquier plato en estas fechas, añade el chef Mauro Agrazal.

Después del atracón navideño –que se puede prolongar hasta los primeros días de enero gracias a toda la comida sobrante– la báscula nos pasará la factura. Un estudio publicado por el **New England Journal of Medicine** indica que se engorda, en promedio, una libra durante las fiestas, que no se logra perder nunca. Pero, ¿quién puede resistirse a los dulces y banquetes en esta época?

Quienes tienen diabetes, hipertensión, problemas gástricos, sobrepeso u obesidad se exponen a agravar su condición. Pero las fiestas no necesariamente tienen que llevarnos a romper la dieta o comer hasta más no poder. Es posible tomar el control sin pasar hambre y degustando platos deliciosos y nutritivos.

El problema de esta época de fiestas, dice el chef

sigue [+]

TRATE DE BUSCAR LA ARMONÍA DE SABORES, MEZCLANDO INGREDIENTES FRESCOS Y LA TENDENCIA QUE ESTÉ DE MODA, RECOMIENDA EL CHEF MAURO AGRAZAL.

Control de porciones

- La porción de carne debe medir igual que una baraja.
- La pasta y el arroz deben ser equivalentes al tamaño de una pelota de tenis.
- Los vegetales deben contener la mayor cantidad de colores posible. Una porción saludable de vegetales hervidos debe ser media taza o el tamaño de una pelota de béisbol.
- El queso no debe ser más de un onza o el equivalente a seis dados en cubitos.
- Para cocinar y darle más sabor a la comida solo es necesaria una cucharadita de aceite de oliva.

'Pizza blanca'. *'Zucchini' al limón, palmitos y tomates. Se evita usar el queso 'mozzarella' y la salsa de tomate que añaden calorías.*

GABRIEL RODRÍGUEZ | LA PRENSA | CORTESÍA MAITO



Con pollo. *Ensalada de pollo asiático en 'lettuce wrap'. Puede servirse frío o caliente.* GABRIEL RODRÍGUEZ | LA PRENSA | CORTESÍA MAITO

Sustitutos

Ingredientes bajos en calorías:

- La salsa o puré de manzana reemplaza el aceite y mantequilla en las recetas de cocina.
- Yogur puede reemplazar la crema agria.
- Cambios de 100 calorías por día representan una pérdida de 10 libras al año. Los cambios que no son tan drásticos son permanentes.

[+]

Mario Castrellón, del restaurante Maito, es que uno se castiga diciendo que quiere comer *light*, evitando alimentos que realmente puede consumir. "Se trata de controlar las porciones y evitar cantidades grandes de carbohidratos y proteínas; puedes comer vegetales y verdes por doquier".

En esta temporada de abundancia calórica, merece la pena seguir algunas recomendaciones para disfrutar sin remordimiento:

• **Planifique las comidas con antelación, ya sea si las cocina en casa o si come en la calle.**

El chef Castrellón explica que cocinar lleva su tiempo y hay que dedicárselo. "A veces se acuerdan media hora antes y quieren hacer magia. Tómese su tiempo, planee el menú. Está la internet, es mucho más sencillo encontrar recetas en Youtube, Wikipedia y Google. Dedicándole tiempo y amor, la comida saldrá bien. Es importante la paciencia. La gente quiere alimentarse bien y salir del paso. Hay que dedicarle la hora, dos horas, y si merece la preparación, el día antes marina tu pavo para que esté rico". El chef Agrazal agrega que el éxito de cualquier comida "no está en lo caro de los ingredientes, sino en el amor que le ponga a lo que está preparando".

Comer en la calle puede volverse tortuoso si no sabemos qué elegir y andamos de puntillas por las minas de comida que ofrecen los restaurantes. Prefiera alimentos asados, cocidos o hervidos. Evite el pan y tome mucha agua con cada comida. Comience con una sopa (no crema) o ensalada para llenarse antes y sáltese el postre.

• **Conversar es una forma inteligente de evitar excesos.**

• Si le gustan las carnes, pruebe el *t-bone*, solomillo y falda, que tienen menos calorías. Otras opciones son el pollo, los mariscos y el tofu (siempre que no sea frito). Recuerde que este último adquiere el sabor de la salsa que le acompaña, explica María Fernanda Barría, propietaria del restaurante 4Bistro. Es vegetariano pero no necesariamente dietético, depende de la salsa.

Usualmente, cuando se desea perder peso se deja de comer pasta, pan, *pizza*, chocolate y dulces, y se llenan los platos con verduras y frutas. Pero para muchos esta selección sin tamales o rosca no es un menú navideño tradicional. "No te puedes castigar y dejar de usar elementos porque crees que te van a engordar. Es cuestión de controlar las cantidades necesarias", indica Barría.

Las claves para sobrevivir estas fiestas son el balance y la moderación.



Escabeche de pollo. *Pechuga de pollo, zanahoria, cebolla, apio condimentado con jugo de naranja y mostaza. Servido con tostadas de pan integral.* IVÁN URIBE | LA PRENSA



4Bistro. *Fajitas de pollo con ajíes y cebolla sazonadas con miel. Tortilla de harina blanca o integral.* IVÁN URIBE | LA PRENSA



Espagueti *con pescado en salsa pomodoro.* IVÁN URIBE | LA PRENSA | CORTESÍA 4BISTRO

Recomendaciones
PLANEANDO LA FIESTA

TRUCOS. Use un plato más pequeño para que se llene antes y le dé la sensación de saciedad. Use limón, especias y hierbas en vez de salsas y aderezos. Ofrezca pan pita en vez de *chips* a los invitados y sirva uvas o fresas en lugar de chocolates.

REEMPLACE. En vez de margarina o mantequilla, puede cocinar con aceite de oliva. Reemplace el consumo de pan, arroz y pasta blanca por productos integrales o quinua. Y el azúcar blanca refinada por azúcar morena, edulcorante o miel.

EVITE. Todo lo 'crispy', que es sinónimo de frito, las salsas, las cacerolas, las cremas, los dulces, exceso de nueces y cuide el consumo de alcohol. Evite comer tocino, chorizo, salami o costillas que son altas en grasas saturadas y calorías.



Día Internacional de los Derechos Humanos

En Panamá, el panorama de protección de los derechos humanos es muy complejo. Hay avances, pero también retrocesos.

Olga de Obaldía • @okideobaldia • vivirdominical@prensa.com

¿Qué tienen en común una persona respetuosa de la ley, que paga sus impuestos, asiste a diario a su trabajo y vive su vida con valores que construyen una sociedad mejor y, por ejemplo, una persona privada de su libertad por crímenes comprobados en cualquier cárcel? Que ambas tienen los mismos derechos humanos, y cuando se los quitan a una, la otra corre peligro por distantes que parezcan sus vidas.

El próximo 10 de diciembre se conmemora el Día Internacional de los Derechos Humanos, fecha que se viene observando desde 1950 cuando la Asamblea General de las Naciones Unidas la proclamó para fomentar la Declaración Universal de Derechos Humanos (DUDH) como ideal común de todos los pueblos y todas las naciones. Dicha declaración había sido adoptada y proclamada dos años antes, el 10 de diciembre de 1948, en la asamblea general que se llevó a cabo en París, Francia.

sigue [+]

[+]

Panamá fue parte de los 48 Estados que originalmente aprobaron la DUDH y participó en la génesis de este documento clave en la historia de la humanidad a través del doctor Ricardo J. Alfaro, integrante de la Comisión de Derecho Internacional que redactó la Declaración.

En sus 30 artículos, la Declaración recoge los derechos humanos básicos, si bien es considerado hoy como un documento de orientación, mientras que los tratados internacionales sobre derechos humanos y sus protocolos que se han firmado después son los que tienen carácter obligatorio y de ley para los países que se suscriben a ellos.

Sin embargo, hoy los derechos humanos se han convertido en tópico que tirios y troyanos invocan por doquier, y su definición como los derechos básicos del individuo frente a un gobierno totalitario se pierden en el mar de fuerzas, intereses y corrientes que los invocan como defensa o como causal.

Cuando la Declaración Universal fue proclamada en 1948, se logró frente al imperativo moral que impuso el saldo de 60 millones de muertos que dejó la Segunda Guerra Mundial, el horror colectivo frente al genocidio del Holocausto y la amenaza del totalitarismo comunista que se consolidaba en Rusia. Era claro, entonces, consagrar el derecho a la vida, a la propiedad privada, a la ciudadanía, a la libertad de reunión y de expresión, a la educación y la salud, entre otros derechos básicos. Aun así se abstuvieron de votar a favor de la Declaración en 1948 la Unión Soviética, los países de Europa del este, Arabia Saudita y Sudáfrica.

Hoy, que se han sumado a los derechos humanos agendas que no tienen un solo enemigo fácilmente identificable, como un gobierno totalitario, y no es tan fácil para el mero ciudadano discernir cuándo y cómo se violan y el porqué de la importancia de su defensa. Actualmente, encontramos dentro del ideario de los derechos humanos mandatos sobre:

- La eliminación de la violencia contra las mujeres y el tráfico de mujeres.
- La eliminación de los desechos tóxicos y la conservación del ambiente.
- El derecho universal de acceso al agua potable.
- El derecho universal a una vivienda digna y a la alimentación.
- La eliminación de toda forma de discriminación por sexo, orientación sexual, nacionalidad y cualquier forma de discapacidad.
- La eliminación del tráfico infantil, trabajo infantil, pornografía infantil y niños en conflictos bélicos.
- La eliminación de la tortura, tratos crueles y castigos degradantes.
- El derecho de los inmigrantes y sus condiciones laborales.
- La eliminación de toda forma de esclavitud moderna.
- La eliminación de la pobreza extrema.
- La protección de los pueblos indígenas.

Nos encontramos, entonces, con que la defensa de esos derechos humanos hay que hacerla frente a muy diversos actores. Que el mismo Estado democrático que es campeón de la defensa de la libertad de expresión, por ejemplo, es el mayor transgresor de los derechos del medio ambiente.

El 10 de diciembre de este año se encuentran las Naciones Unidas sumidas en una situación perpleja en el tema de

sigue [+]

AMÉRICA LATINA CONMEMORÓ EL 25 DE NOVIEMBRE EL DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER CON DISTINTAS ACTIVIDADES EN LAS QUE SE EVIDENCIÓ LA MAGNITUD DE UN PROBLEMA SOCIAL QUE ALGUNA VEZ HA PADECIDO EN CARNE PROPIA UN 70% DE LAS MUJERES EN EL MUNDO, SEGÚN DATOS DE LA ONU. EN LO QUE VA DEL AÑO, HAN MUERTO EN AMÉRICA LATINA UNAS MIL 800 MUJERES A CAUSA DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO, SIN CONTAR A PAÍSES DE GRAN TAMAÑO COMO BRASIL Y MÉXICO DONDE NO HAY DISPONIBLES CIFRAS TAN ACTUALIZADAS, Y MUCHAS MÁS HAN SIDO GOLPEADAS Y HERIDAS, INFORMÓ LA AGENCIA EFE.



GAZA. *Niños palestinos, afectados por la falta de alimentos, juegan junto a la entrada a la oficina de la ONU en el campo de refugiados de Jabaliya, en Gaza.* EFE



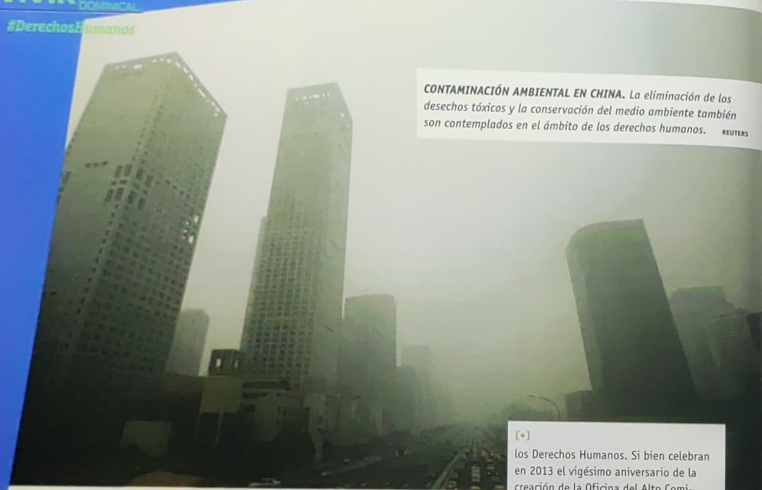
TRABAJO INFANTIL. *También es considerado dentro del ideario de los derechos humanos.*
ARCHIVO | LA PRENSA



***25 de noviembre de 2013.** Marcha del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, en Montevideo, Uruguay, organizada por el colectivo Mujeres de Negro.*
XINHUA



***Protestas.** Indígena de la comarca Ngäbe Buglé en las afueras de la Asamblea Nacional de Panamá, a la espera de las negociaciones entre el Gobierno y la directiva indígena sobre sus demandas respecto al uso de sus tierras y el ambiente.*
ARCHIVO | LA PRENSA



CONTAMINACIÓN AMBIENTAL EN CHINA. *La eliminación de los desechos tóxicos y la conservación del medio ambiente también son contemplados en el ámbito de los derechos humanos.* REUTERS



***Diversos actores** deben velar por el derecho a la vida, la salud, el acceso al agua y los derechos de los inmigrantes, entre otros.* AFP PHOTO

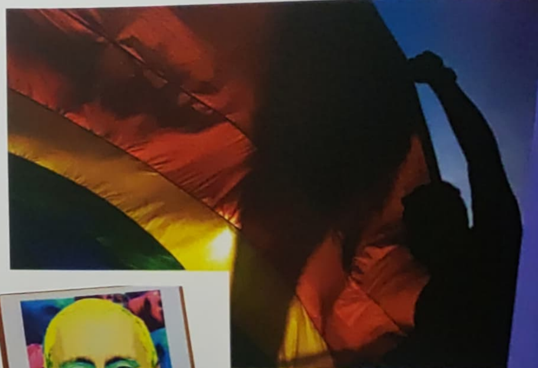
[+]

los Derechos Humanos. Si bien celebran en 2013 el vigésimo aniversario de la creación de la Oficina del Alto Comisionado de los Derechos Humanos, al mismo tiempo el pasado 12 noviembre se celebró la elección por un período de tres años de los 14 Estados que pasaron a formar parte del Consejo de Derechos Humanos, el organismo más importante de defensa y promoción de los derechos humanos de las Naciones Unidas.

Paradójicamente fueron electos en dicho Consejo gobiernos autoritarios como Arabia Saudita, Argelia, China, Cuba, Rusia y Vietnam. Junto con ellos, las naciones democráticas de Alemania, Austria, República Checa, Chile, Corea del Sur, Costa Rica, México, Estados Unidos y Japón tendrán que ejercer un contrapeso para llevar a cabo el mandato de la comisión.

Es vergonzoso que China y Cuba, gobiernos que todavía apresan a sus ciudadanos y donde no hay libertad de expresión puedan estar en una comisión

LA COMISIÓN INTERAMERICANA DE DERECHOS HUMANOS CREARÁ UNA RELATORÍA SOBRE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS LESBIANAS, GAIS, BISEXUALES, TRANS E INTERSEX (LGBTI) PARA DAR UNA ATENCIÓN ESPECIALIZADA AL TRABAJO DE LA CIDH SOBRE LA PROTECCIÓN DE ESTE COLECTIVO. LA RELATORÍA INICIARÁ SUS FUNCIONES EL 1 DE FEBRERO DE 2014.



ACTIVISMO GAY. *Marcha por el Día Internacional contra la Homofobia en Managua, Nicaragua, en mayo de este año.* REUTERS



BERLÍN. *Un cartel contra la propaganda antigay de Vladimir Putin en Rusia, durante una protesta en Alemania.* EFE/EPA

que en teoría debe actuar como vigilante del cumplimiento de los derechos humanos en el mundo.

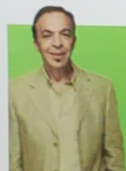
En Panamá el panorama de protección de los derechos humanos es muy complejo. Por un lado, hay avances en el campo de la eliminación de la violencia contra las mujeres, pero retrocesos en el tratamiento a los pueblos indígenas.

La pobreza extrema en la que vive el 20% del país no está siendo tomada en cuenta en los indicadores del éxito del Estado. La libertad de expresión y de prensa como derechos fundamentales también han tenido un retroceso.

En cuanto al derecho a la vida, el país vio un saldo de dos muertes en las protestas contra la llamada "ley chorizo" en julio de 2010, dos muertes en febrero de 2012 en protestas contra la ley de explotación minera en la comarca Gnäbe Buglé y tres muertes en octubre de 2012 por protestas contra la ley de venta de las tierras de la Zona Libre en la provincia de Colón, todas a manos de los estamentos policiales del Estado.

Se suman a estas, violaciones al derecho a la vida, los casos recientes de civiles inocentes muertos a manos de la policía en errores de ejecución y exceso de fuerza policial.

Es muy fácil para el ciudadano común pensar que los derechos que se violan a un grupo particular o en una circunstancia que le parezca ajena no le afecta, pero sí lo hace. Los derechos humanos o son para todos o no son para nadie.



Cómo nos perciben los perros

Gerardo Gandsas • vivirdominical@prensa.com



Naturaleza. Los perros reconocen el miedo, la inseguridad, la inestabilidad y la agresión.

GERARDO GANDSAS | CORTESÍA

Según diversos estudios, los perros son capaces de asimilar entre 160 y 200 palabras del lenguaje humano y desarrollar una acción a partir de lo que escuchan. Aunque muchos piensan que esto se relaciona con razonar una idea y materializarla, no es así. Los perros, al no poder desarrollar imágenes abstractas en sus pensamientos, actúan por asociación, causa y efecto. Si antes de sacarlos a su tan gustado paseo decimos "vamos", cada vez que escuchen esta palabra la relacionarán inmediatamente con la salida. Si en lugar de "vamos", con la misma entonación decimos "ramos", "tamos", "camos", o algo que suene parecido, el resultado sería el mismo.

A muchas personas no les gusta cuando decimos que los perros no razonan, como si solo fuese valorizable cualquier atributo parecido al nuestro, cuando en el terreno del conocimiento de la esencia humana, los perros nos llevan la delantera, como en muchas otras áreas relacionadas con la percepción del mundo y de la naturaleza y sus fenómenos. La gente puede aparentar ante sus iguales diversas características con base en lo que dice, hace, cómo se viste, etc., pero este mundo para los perros es inexistente. Para ellos, somos un animal más y como tal nos perciben: somos la energía, los olores y feromonas que emanamos. Los perros reconocen el miedo en las personas, la inestabilidad, la inseguridad y la agresión, y ante esto reaccionan. Al enfrentar a cualquier animal que los perturbe o amenace su vida, incluso el humano, se alejarán, eliminarán o si esto no le fuese posible, desarrollarán múltiples problemas.

PARA LOS PERROS, ES BLANCO O NEGRO, LA ENERGÍA NO MIENTE. Y ESO ES LO QUE IMPORTA EN NUESTRA INTERRELACIÓN CON ELLOS.

He escuchado muchas historias de personas dolidas porque sus perros no quieren volver a sus casas luego de dejarlos temporalmente en otros lugares. Es habitual que este acto se asocie con la falta de amor del perro e incluso por esto, los han considerado desagradecidos, lo que no está siquiera dentro del sistema psicológico del animal. Los perros actúan con base en su supervivencia, y para ellos, se sobrevive donde hay líderes claros, equilibrio y una energía que les permita hallar su balance, tal cual como lo harían en estado salvaje rodeados de otros perros.

Al igual sucede con los humanos entre sí, entre los perros y nosotros, también es importante la compatibilidad. La diferencia radica en que las personas, por lo menos en primera instancia, pueden manejar otros valores que disfracen las relaciones. Para los perros, es blanco o negro. La energía no miente y eso es lo que importa en nuestra interrelación con ellos.



CUIDADOS CON LA DIETA DE SU MASCOTA

Anaximena Esquivel Olmos • aesquivel@prensa.com



Por lo general, para consentir a nuestras mascotas cuando nos dan esa mirada de pedinche, con sus ojitos tristes y cara de que no ha comido en mucho tiempo, muchas veces les damos un bocado de lo que estamos comiendo, con la falsa de idea de que es una demostración de afecto, pero ¡oh! grave error: lo que más nos gusta puede ser lo más dañino y peligroso para ellos.

¿QUÉ ALIMENTOS SON PELIGROSOS?

La doctora Ximena Hales V., especialista en medicina interna de pequeños animales de la Clínica Veterinaria Mundo Animal, explica que aunque las mascotas celebren las fiestas con sus dueños, no por ello deben comer más que su comida especial, porque les puede dar gastritis ulcerativas, intoxicaciones, vómitos, diarreas y deshidratación, que, incluso, las pueden llevar a un estado de *shock*.

El aguacate, las nueces, pescado o huevo crudo, la cebolla y la sal, son algunos de los alimentos nocivos para nuestros animales. Tampoco se les debe dar huesos porque pueden provocar desgarres o atoramiento, y el exceso de tuna, envenenamiento por mercurio.

Los caramelos y gomas de mascar pueden causar convulsiones y fallo de órganos, y las semillas de melocotones y ciruelas, además de las uvas y las pasas, no deberían ingerirlas para evitar que se envenenen.

Muchos dueños de perros y gatos desconocen, además, que sus animales son intolerantes a la lactosa y que esta les produce problemas estomacales; al igual que la levadura de pan cruda crece, la lactosa les da gases y dolor de abdomen a nuestros amigos peludos.



COMIDA QUE SÍ PUEDEN CONSUMIR

Recuerde que todo en exceso es malo, y más si se trata de los animales.

Aun así, hay ciertos alimentos que son permisibles para ellos: el aceite de oliva, por ejemplo, mejora su pelaje, y el arroz blanco, las papas hervidas y la pasta (sin salsas ni queso) ayudan a nutrir a un animal cuando no está comiendo por estar mal del estómago.

ESTRENO DE LA SEGUNDA TEMPORADA DE ORPHAN BLACK

Melissa Pinel Z. • mpinel@prensa.com



Pocos televidentes conocían de **Orphan Black** hasta que su protagonista, Tatiana Maslany, tomó por sorpresa los Critics Choice Awards y le arrebató la estatuilla a favoritas como Claire Daines (**Homeland**) y Vera Farmingo (**Bates Motel**).

A partir de ese momento, la serie alcanzó popularidad tanto en Estados Unidos, lugar en que no se le había hecho mucha promoción, como en Latinoamérica, donde aún ningún canal apuesta por incluirla dentro de su programación.

La intrigante premisa sigue la vida de Sarah, quien asume la identidad de una mujer igual a ella a quien vio suicidarse. Buscando aclarar su origen y el de otras mujeres físicamente idénticas a ella, la respuesta es más increíble de lo que cualquiera hubiera podido imaginar: son clones creados por una compañía, en una primera fase de experimentos humanos.

Orphan Black regresará para una segunda temporada de 10 capítulos, que se estrenará en abril de 2014. Los clones deberán luchar contra la compañía que reclama sus genes como propiedad, liderada por una propia versión de ellas mismas, fiel a la misión de la empresa.



'COMPLICATIONS', NUEVO E INTENSO DRAMA MÉDICO

Complications, un nuevo drama sobre un doctor de emergencias (Jason O'Mara) que salva la vida de un joven en medio de un tiroteo y encuentra que su existencia toma un giro radical, cada vez agrega nuevo talento a su elenco. Entre las veteranas de la televisión que se unirán a O'Mara como regulares están: Beth Riesgraf (**Leverage**), Lauren Stamile (**Grey's Anatomy**) y Jessica Szohr (**Gossip Girl**). La serie se encuentra en etapa de preproducción y aún no se ha anunciado su fecha de estreno.

CONFIRMAN 13 NUEVOS CAPÍTULOS DE 'WITCHES OF EAST END'



Protagonizada por Jenna Dewan (**Step Up**) y Rachel Boston (**The Closer**), **Witches of East End**, serie dramática que aborda la vida de una nueva generación de brujas que luchan contra fuerzas oscuras, contará con una segunda temporada de 13 capítulos para 2014.

CHRISTOPHER GORHAM OBTIENE PAPEL EN 'ONCE UPON A TIME'



Gorham, conocido por series como **Covert Affairs** y **Ugly Betty**, se unirá al elenco de **Once Upon a Time** en el estreno de la segunda mitad de su tercera temporada. Su papel aún no es claro y su primera aparición será en el capítulo titulado: "Serenata de Nueva York".



GADGETS Y TECNOLOGÍA PARA LAS FIESTAS

Panasonic ST60
TV de plasma Full HD con gafas active shutter 3D. $999 (50pulg.)

Xbox One
Consola de juegos con cámara Kinect. $499

Kindle Fire HDX
Tableta Android de 7pulg. Desde $229

RoboMe
Robot controlado desde iPhone. $99

PS4 Consola de juegos de Próx. generación. $399

Fitbit Force
Pulsera de rastreo de actividad. $130

Galaxy Note 3
Smartphone de 5.7pulg $199 con contrato

Roku 3
Reproductor de streaming $99

MacBook Air
Notebook de 13pulg. $1.099

iPad mini 2
Desde $399

Anki Drive
Carreras de autos. Accionado por IOS. $199

LeapPad Ultra
Tableta didáctica $149

Infografía:
LOS PRECIOS PUEDEN VARIAR

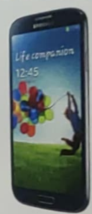


Para mamás tecnológicas

Madres, esposas y profesionales se valen de varios dispositivos para estar conectadas con sus seres queridos y la oficina.



***Portátil.** Satellite P55t de Toshiba.* CORTESÍA

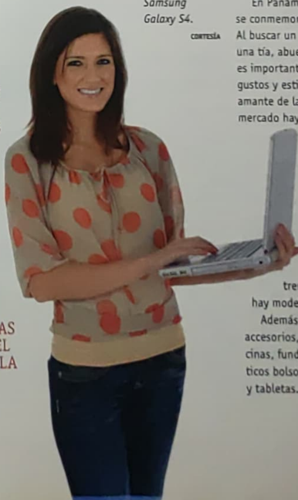


***'Smartphone'.** Samsung Galaxy S4.* CORTESÍA

Las mamás modernas se han adaptado a los artilugios que ofrece la tecnología actual para estar al tanto de su familia, de los asuntos de la oficina, organizar sus actividades personales y para divertirse. Así, muchas trabajan, envían chats e interactúan en las redes sociales a través de un teléfono inteligente, computadora o tableta, y comparten con sus hijos ratos de ocio con los videojuegos.

En Panamá el Día de la Madre se conmemora el 8 de diciembre. Al buscar un regalo para mamá, una tía, abuela, hermana o amiga, es importante conocer bien sus gustos y estilo de vida. Si es amante de la tecnología, en el mercado hay un sinfín de productos de todo precio y marcas que le serán útiles, como teléfonos, portátiles, equipos para su rutina de ejercicios y cuidado personal, cámaras digitales, y si le gustan los deportes extremos o la playa, también hay modelos a prueba de agua.

Además, se encuentran muchos accesorios, como audífonos, bocinas, fundas protectoras y prácticos bolsos para las computadoras y tabletas.



AL ADQUIRIR UN PRODUCTO ELECTRÓNICO, ES RECOMENDABLE COMPARAR PRECIOS Y MARCAS, PREGUNTAR POR SUS PRESTACIONES (VELOCIDAD, DURACIÓN DE BATERÍA, ETC.) PARA SABER SI SE AJUSTAN A LAS NECESIDADES DEL USUARIO Y POR LA GARANTÍA.

[+] Fotografía



MCT DIRECT

PROTECCIÓN PARA LOS MOMENTOS DE ACCIÓN

Para los amantes de la aventura y los deportes extremos, Fotodiox tiene una nueva carcasa protectora, la GoTough Wonder PanaGo, una versión más pequeña de su sistema profesional Wonder Pana filter, y diseñada para las cámaras GoPro HERO3.

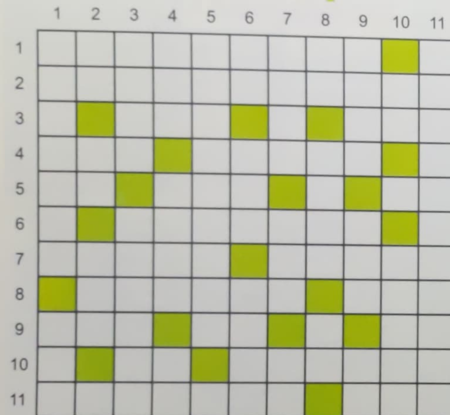


MCT DIRECT

CONCENTRADOR DE LA LUZ DEL 'FLASH'

El Rogue Safari Pop-Up Flash Booster es un accesorio para cámaras DSLR que concentra la luz del *flash* incorporado para fotografiar sujetos a mayor distancia. Está optimizado para usarlo con lentes telefoto de 100mm y mayores.

[CRUCIGRAMA]

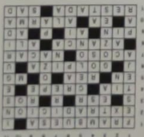


HORIZONTAL

1. Fruto semejante a la zarzamora.
2. Procedimiento por el que las autoridades de un Estado hacen entrega de una persona a las de otro que la reclaman para que pueda ser enjuiciada.
3. Siglas que representan en inglés el examen que evalúa la tasa de sedimentación eritrocítica. Siglas de Reactive Oxygen Species.
4. La hermana de su padre. Tejido de superficie rugosa.
5. Preposición que denota lugar, tiempo o modo. Mujer acusada de un delito. Símbolo químico del magnesio.
6. Serie de golpes.
7. El hecho de importunar a alguien con molestias o requerimientos. Capa interna de los moluscos.
8. Manantial de agua subterránea. En el juego de la secansa, dos o tres cartas iguales en el número o en la forma.
9. Insignia o adorno pequeño que se lleva prendido en la ropa. Inteligencia Artificial. Anno Dominni.
10. Voz usada para animar y estimular. Señal de cualquier tipo que advierte de la proximidad de un peligro.
11. Disminuida, sustraída. Triste en inglés.

VERTICAL

1. Se divierte, se recrea. Igual o semejante totalmente.
2. Símbolo empleado para la receta médica. Está a la moda. Perdí el equilibrio y me precipité al suelo.
3. Enciende, aviva. Bisagras metálicas.
4. Señora en inglés. Flor del rosal, notable por su belleza. Antes de Cristo.
5. Capital de Cataluña.
6. Abreviatura de usted. Estilo musical de origen afroamericano más recitado que cantado. Siglas de Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo.
7. Nombre gaélico de Irlanda. Sufijo que forma nombre de árboles y plantas. Sexta en el pentagrama.
8. Símbolo químico del escandio. Lugar donde el río es más profundo. Apócope de papá.
9. Fluido que forma la atmósfera de la Tierra. En este lugar. Iniciales de Ramón Sampedro.
10. Prefijo de huevo. Planta leguminosa que sirve para el ganado.
11. Estado de peligro, daño o riesgo.



[SUDOKU]

5	9	3	2	6	7	1		8
7		8	4	3			2	9
4	6	2	9	8	1	3		7
			7	1		5	3	
				4	2	8		
				9				4
1			8		3	9		
	3			7	4	2	8	
	8			5	9	4		

[SUMANDO]

?	x	?	+	?	=	43
+		-		x		
?	x	?	-	?	=	9
x		x		x		
?	+	?	x	?	=	88
=		=		=		
98		20		576		

[SOLUCIONES]